

# 当代 高僧传

摘自于阿姜宋猜尊者开示录





分享这个故事，是希望大家了解道与果，知道在当今的时代仍然有体证道与果的人，让我们在修行的路上不会轻言放弃和轻易气馁。

——阿姜宋猜尊者







今天要为大家讲述一位尊者的（修行）传记，让大家了解他在佛法方面何以能有今日的成就，以及他为何能够成为教导众多求道者的一代大师。

这位尊者（出家以前）跟大部分现代人一样出生在都市里，像普通人那样正常地读书和工作，在城市的日常生活之中修行，并没有隐居到深山老林或是寺院里去闭关，但是，他同样体证了道与果。





他是从7岁开始修行的。

7岁那年，他被父亲带去拜访隆波李尊者。当时，隆波李指导他观呼吸。具体的方法是：呼气，念“佛”，吸气，念“陀”，数“一”；再呼气，念“佛”，吸气，念“陀”，数“二”……就这样数到10，然后再倒数回9……

因为他当时是小孩，不擅长倒数，所以他自己改造了一下，从一数到一百，然后再从一开始，数到一百，如此重复，他这样训练了没多久，便进入禅定，心脱离身体到天界游览。在天界游玩了数日以后，他心想：既然能去天界，应该也能去地狱吧？但由于特别怕鬼，所以他不敢再让心闲逛了。为了不让心入定以后出体旅行，他尝试加重呼吸，并用这种呼吸方式训练自己长达22年的时间。

尊者儿时的家在曼谷市区，当时很多人会放鞭炮，燃放鞭炮若不小心就会引发火灾。由于他从小就听家长说过火灾恐怖，因此特别害怕。10岁那年的某天，他正在外面玩，忽然发现同一条街的邻居家失火了，于是他赶忙往家跑，想要告诉家人，大概跑了两三步，心突然生起对自己的觉知，这个觉知的心返观到自己的恐惧，恐惧立即灭去。而后，心变成知者、觉醒者、喜悦者。他对大人喊：“着火了，着火了！”心中却毫无恐惧，因为心已经变成知者、觉醒者、喜悦者，只是看着大人们惊慌失措。尊者说，这是源自他过去世修行的结果，只不过当时生起这个境界时，他并不明白这是什么。之后随着年纪渐增，这次神奇的经历就慢慢被淡忘了。

再后来，他长大成人、毕业、工作，有了自己的家庭。他开始想要修行，并且试图找到离苦的方法。在打坐时，他会在内心祈愿：“请让我找到一位可以指导我修行、引领我离苦的师父吧。”结果他在禅相中看到了一位年迈的师父递给他一个水果，并且对他说，这个水果是甜还是酸，取决于水果的内在。但是他那时并不知道给他水果的老师父是谁，因为那是出现在禅相里的。



泰国人大都喜欢佛牌，喜欢挂在脖子上随身携带，认为佛牌可以保护自己，尊者（他）以前同样特别喜欢收集佛牌。有一天，他得到了隆布温长老的佛牌，因为这个缘故，他想了解这块佛牌的历史。佛牌收集者们通常除了有佛牌，还有相关的介绍小手册。在介绍佛牌的杂志封底，恰好有一片空白区，杂志社编辑就把隆布敦长老的一段开示放在了这里。

这段开示就是心的四圣谛：

“心往外送是苦因，也就是集；  
缘于心往外送的结果，是苦；  
心清楚的照见心，是道；  
心清楚的照见心的结果，是灭。”

尊者读到这四句话，感到特别震撼：如果心不苦了，那是谁苦？他意识到心若不苦，就没有“谁”会受苦。他想拜访这位长老，于是开始不停地询问别人是否认识隆布敦长老，大部分人都说长老可能已经离世了。有人介绍说，隆布敦长老是隆布范的师父，既然隆布范都已经圆寂很久了，何况他的师父呢。



后来，尊者终于从某位僧人那里打听到隆布敦长老还在世，就驻锡在素林府的一个寺庙里。于是他邀请喜欢修行的同道一起去素林府顶礼隆布敦长老。可是到了素林府以后，却找不到隆布敦长老的寺庙，到处问路人，路人都说不清楚。尊者当时很诧异，因为隆布敦长老是非常知名的高僧，其寺庙就在素林府的市中心，为什么没有人知道呢？实在没办法，尊者就去找警察打听，警察说，一般人都不知道你要找的这个寺庙，因为它在本地的名字跟它在外埠的名字不一样。事实上，那个寺庙就在他到处打听的旁边。终于，他们进到了寺庙里。

隆布敦长老当时在吃饭，尊者就外面等着，不敢进去，心里有些怕，因为他不知道长老是怎样的一个人。直到长老回头看到他，他才小心翼翼地走进顶礼长老，然后说：长老，我想要修行。

隆布敦长老听后，却闭上眼睛一言不发，这样大概过了半小时。当时尊者特别担心时间，因为他已经买好了回程票，心想，长老吃完饭就睡着了，这下糟了。可是因为就在长老眼皮底下，想走又不敢走。大概过了半小时，长老才睁开眼睛。

长老说：“修行并不难，难的是不修行的人，已经读了很多的书，接下来读自己的心吧。”之后，隆布敦长老讲到心的四圣谛，最后问尊者，明白了吗？尊者说“明白了”，接着便辞别长老，急着去赶火车。

等他上了火车才想到：糟糕，长老让我观心，但是我不知道怎么观心啊！忘了询问。没办法，他只好先让心放松，然后开始修习禅定，再从禅定退出，开始不停地观身，发现身不是心；之后就研究感受：苦受、乐受、不苦不乐受，发现感受也不是心；接着又观察想蕴——记忆和界定，发现它们也不是心；再观察造作——行蕴，发现它们还不是心。这时候，他想起一篇赞美佛陀的经文。当他想到这篇经文时，看到了念头生起，然后他清楚地照见，心就是知者、观者。当他能够抓住“心”时，火车也到了曼谷。

知道了心是什么，尊者就努力去观知者，既然隆布敦长老教导他去观心，他就直接观知者。他的方法是：一旦行蕴跟心融合，就想设法把行蕴从心里驱逐出去，以最大的努力去呵护知者。有时候心甚至变成一个结，他要想办法摧毁它，用心力融化心结，心结一旦融化，他立刻觉得轻松、舒服，心想：今天的修行非常好。最开始的结，还可以通过心力摧毁，后来又出现的结，怎么用心力都融化不了。他想办法把心想象成一根针，用针去扎，最后这个结也破了，他就认为今天修行很好，因为只要出现结，针一扎就破，非常有效。但是由于每一次扎破了结，结又会再次形成，所以他又想办法把心想象成一把刀，让刀不断去切心结，一点点把结粉碎……





这样练习了3个月，尊者觉得修行不错了，就再去向隆布敦长老汇报。顶礼完长老，长老问他：“修行怎么样？”

尊者回答：“师父，我已经看到心了。”

长老说，心是怎么样的？

尊者回答说，心太神奇了，各种状态和各种现象难以穷尽。接着，他就努力解释自己这段时间以来修行时的操作方式。

长老说，那些不是心，那些只是心呈现出的现象，你修错了！回去重新修。

本来尊者的心情非常兴奋，想说自己的修行已经有了很大的突破和进展，长老一定会大加赞赏，结果没想到汇报完了，长老却说这不是心，而是心的种种现象，需要重新去观。他这才明白3个月的修行并不是在观心，而是在干扰心。

尊者只好重新修习，先训练让心安住，而后再观身心的运作。有一次，他正在按照这种方法修习时，看到了心的生灭，心进入禅定又退出来，然后就不停地流淌着法，一篇篇法义不停地往外流淌。法流出来之后，他不停地记录，这是这个、那是那个……记录越多发现心越沉重，由于内容太多，走到哪里都觉得像是背着一个存放三藏经典的柜子。尊者在日后将这个状况称为“可移动式的藏经阁”。

后来，他想到佛陀的教导是让我们放下，而不是让我们去执著和背负，现在我仿佛把整个藏经阁背在身上那么沉重，肯定是不对的。于是他就把那些领悟全都扔掉了，回来继续觉知身心，而所有那些领悟也彻底消失了，因为它们都属于毗钵舍那的杂染。

尊者就这样紧随着觉知身心，修习了4个月以后，其修行已经娴熟，烦恼一生起就马上被觉知到。

某天下班后，刚好台风来了，但是他要去拜访一位生病的朋友，就在附近的寺院里。因为台风太大，把他的伞给吹跑了，导致他全身被淋湿了。进到寺院，朋友正在那里出家，因为怕把朋友的寮房弄湿，所以他坐在寮房的地面上，努力蜷缩成一团，同时心底生起了担忧，担忧身上被淋湿，身体可能会生病或是引发感冒。由于他的修行已经娴熟，担忧刚一生起，他就及时捕捉到了。担忧一被觉性识破，心顿时空了，而后生起两三次生灭。那一刻尊者（他）并不晓得这种情况意味着什么，心只是突然之间一片光明，而且是从未见过的光明。刹那间，心又自行感叹道：心不是我。

这时候（尊者）的心极度愉悦和快乐。然后，心就从这个境界退回平常的状态，领悟到：如果心都不是我，那么身心就都不是我。在那一瞬间，他对隆布敦长老的教导感到非常震撼。当他获得这个体证时，自己还不知道到底发生了什么，但是也没有什么疑惑，所以就再次去向长老汇报。

见到长老以后，他汇报说，因为担忧生起，心知道担忧生起，之后突然就集中了起来。

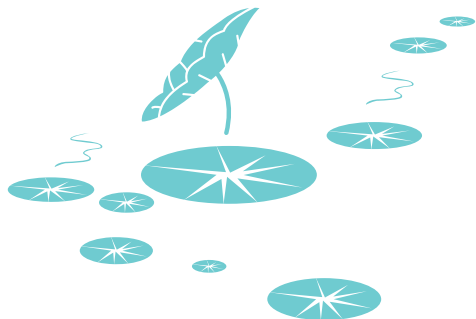
长老说，哦，心进入了禅定。

他说，我没有修习禅定，我是在观心。

长老说，观心是会自行进入禅定的。

接着，长老把他体证的整个过程的每个细节都讲了出来，虽然他还没有跟长老汇报。长老接着又说：你的心已经抵达了三宝，心已经找到真正的皈依，从今以后，你不用再来找贫僧也可以了。

从那之后，尊者就继续自己修行。



因为尊者的心特别黏着于修习毗钵舍那，所以他再也不修习禅定（奢摩他）了。有一次，他看到心的生灭速度非常快，而且心是自行地、不分昼夜地、持续不停地看到这个境界，停不下来，他不知道怎么办。不管怎么做，心就是不停地在高速生灭，他觉得太痛苦了，便去顶礼另一位师父。这位师父是隆波蒲尊者。隆波蒲尊者解释说，修行来到极为细腻的境地时就会出现这种境界。隆波蒲尊者给他讲了一个小时的法，但是他的心依然很痛苦，于是他辞别了隆波蒲尊者。回去给另一位师父（阿姜摩诃布瓦）写信，询问是怎么回事。阿姜摩诃布瓦寄了一本书给他，书里也说来到最后阶段就会出现这种状况，生灭速度非常快。他这回不知道该怎么办了，心想，哪怕停下来一天休息一下也好啊，但却不可能，因为所有这一切全是自动自发生起的，他实在感觉走投无路，只好尝试使用儿时的方法，呼气念“佛”，吸气念“陀”，数“一”。当数到28的时候，心突然把这个境界切了出去。他才明白说：哦，原来是由于心缺乏禅定啊。

所以说，我们在修行的时候不能丢掉禅定。

由于明白自己缺乏禅定，他就开始补充禅定。直至某日生起一个禅相：心如同太阳在升起，但却怎样都无法完全升起来。然后，心突然大放光明，极为空旷，就像之前一样。从那以后，欲界的贪再也不能抵达他的心。然而那时候他的心里有疑问说：这是真的吗？因为他知道只有三果圣者才能断除欲贪，而那时他只是初果啊，因此他有所怀疑。

尊者当时还是居士，所以他就去跟朋友借《花花公子》看。第一天看后，没有淫欲心生起；第二天，还是没有；这样连续看到第七天，内心深处的淫欲开始蠢蠢欲动了。于是他明白，这种境界只是烦恼在引诱自己，而不是真的体证到三果。于是他把这个经历向长老汇报，长老说，很好，好在你没有相信它。

尊者的修行还有一个窍门，就是晚上睡觉前会喝很多水。因为水喝多会被小便憋醒，如果起床小便完，心还是瞌睡的、还有痴，他就不会继续睡，而会打坐直到心开始清明、神清气爽之后才再去睡觉。他就是这样训练到只要一醒，心就光明一片。尊者说，练习的早期，还是非常困难的，因为心无法轻易光明一片，但随着时间推移，只要一起来，心就光明一片。一旦光明一片，上完厕所就可以睡觉了。因为曾经许过愿说，心是光明的，才可以睡觉。再后来，他明白了这其实也是烦恼在引诱自己，故意营造出光明是为了引诱自己去睡觉。所以，之后他再醒来就去打坐，再也不睡了。





某一次，尊者去顶礼隆布信长老。那段时间出现一个状况，只要一上座就睡着、一上座就睡着。即使是双盘、两腿很痛，也会睡着，甚至经行也能睡着，他不知道该怎么办，怎么练习都会睡着。他就去顶礼隆布信长老，询问为什么会是这样的状况，打坐睡着、经行也睡着，究竟是怎么回事？

他去顶礼长老的那天，刚好是雨安居<sup>[1]</sup>的前一天。隆布信长老回复他：知者、知者，还有什么可疑虑的呢？继续修行下去，你会在这次雨安居挖到宝贝的。

那时候，他并不明白长老对他说的是什么意思，出于对长老的尊重和恭敬，他没有说任何话。

第二天，尊者回到曼谷，跟他一同回来的弟弟突然说，哥哥，我的心突然集中了。当听到弟弟说他的心集中了，尊者自己的心也集中起来，第二次出现把心拨开的情况，心特别的愉悦、光明一片！尊者明白说，心被烦恼习气控制的症状已经减轻了。

正是这些经历让尊者明白，佛陀时代的人何以能够见法。因为自身也有了这些经历，所以他之后修行起来就显得特别的轻车熟路。

再后来，他发现了另一种禅定：入定时，心准备来抓心，可是他不



让心碰到心，而让心去找被觉知的对象（所缘）。当心正准备停在被觉知的对象上时，他又不让心停在所缘上，而让心再回来找心。就这样不停地前进、后退、前进、后退，最后，心在中间灭掉——空空的、特别宽广、光明，没有时间，也没有任何空间，没有任何“人”。

他修习了一段时间这种禅定，去向隆布帖长老汇报，说自己担心会黏着于这种禅定。长老说：没关系，继续玩味，因为当今时代已经没有人修习这种禅定了，如果你黏着了它，届时贫僧自然会来解救你的。

尊者之所以会找隆布帖长老，是因为隆布敦长老当时已经圆寂了。于是，他就继续修习这种禅定。

有一次，尊者出差到清迈，因为当晚有应酬，而他又不喜欢应酬，所以在别人应酬时，他就去参访当地的高僧大德。那时是冬天，特别冷，当他到达那里的寺庙时，刚好有一位僧人在门口等他。这位僧人说，隆布布占长老正在这个寺庙，想让你去见见他。

---

[1]：印度的雨季长达三个月，佛陀订定每年的四月十六日至七月十五日这三个月期间，出家人禁止无故外出，只能聚居一处精进修行，称为安居。这是因为雨季期间草木、虫蚁繁殖最多，恐外出时误踩，伤害生灵，而遭世人讥嫌，因此禁止无故外出。

尊者（他）说，我不去，我又不认识他。

僧人继续请求说，请去见见他吧。

尊者说，我又不认识他，搞不好被凶一顿，我要去找另一位师父。

尊者找另一位认识的师父谈了一个多小时，出来时已经很晚了，却发现那位僧人还在等着，并且再次请求他，说请帮帮忙，去见见长老吧。他觉得无法再拒绝了，因为一再被请求，而且这么冷，这位僧人等了太久，实在不忍再推辞，便只好硬着头皮跟他去见隆布布占长老。

尊者来到隆布布占长老的寮房时，看到长老裹着毯子，全身发抖，因为长老感冒了。他进去顶礼长老以后，长老问，修行怎么样？他觉得很奇怪，这位师父又不认识我，为什么要问我？于是，他就把修习的这种禅定，心突然在中间灭掉的经历讲了一遍。

长老听完以后，大喝一声：“什么涅槃？还有进有出？！”

然后问他，你的修行还有什么？

尊者想，长老也许听不懂曼谷话，就又把那个经历讲了一遍，长老再次大吼：“什么涅槃？还有进有出？！”

突然，尊者的心光明一片，自动将那个禅定扔下了。他明白说，涅槃并不是那样的境界。

由于他的心光明一片，长老就开始大笑。看到长老笑，他也跟着大笑，他一笑，长老就停了，然后他也停下来。长老说，不错，可以走了。

尊者分享说，从那以后，心再也不去修习那种禅定了，因为已经清楚地知道那不是出路。



有一次，他去素林府禅修，当时隆布敦长老已经圆寂，他是到长老的弟子处去禅修。那时候，他的心成为知者，看到一些境界的生灭。他前去顶礼隆布敦长老的弟子隆波肯，隆波肯对他说：别在外面，要先回到里面。

尊者想：哦，我找到窍门了。于是回寮房用功：开始直接观知者，观知者以后，知者背后又出现一个知者，又再去观，这个知者背后又重叠出现了一个知者，就这样无限地重叠下去。最后，心不愿去看外在的所缘，而是不停地回看知者。好不容易捱到天亮，他准备去找隆波肯的麻烦，心想这是怎么教的，根本是错的。

他的寮房紧邻着隆波肯的寮房，他准备推开隆波肯的门去指责一番。结果在他打开自己寮房门的同时，隆波肯刚好也打开门，对他脱口而出：谁让你这么修的？你知不知道修错啦！

尊者本来是准备找隆波肯的麻烦，没想到却先被隆波肯批了一通。

后来，尊者分享说，他去观知者的这种错误方式，又持续了很长时间才彻底改过来。



现在，我们把时间回放到隆布敦长老圆寂之前，尊者最后一次去顶礼长老。那时候，尊者顶礼隆布敦长老时已是下午，隆布敦长老不停地一直跟他讲到傍晚。尊者一再做出试图辞别的姿势，长老就回头对他说，你想回去了吗？（长老不让他回去）

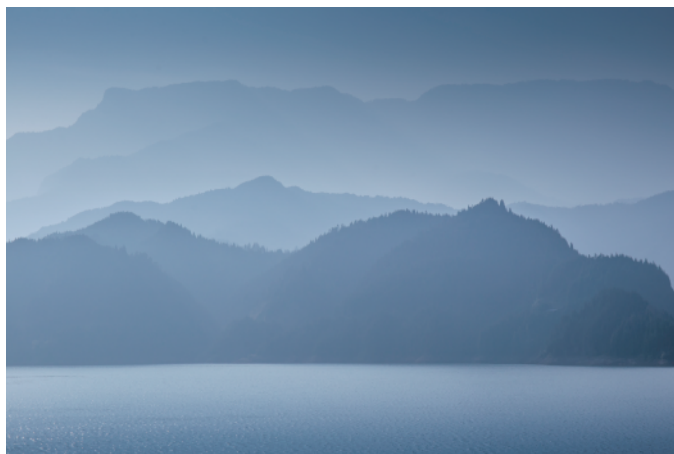
长老说：见到知者，一定要消灭知者；见到心，一定要消灭心；这样才能抵达真正的纯净无染。长老问他明白吗？尊者说，不明白，但是我会记住的。

长老叮嘱他，一定要在今生彻底结束。尊者反问长老：我能在今生结束吗？隆布敦长老说：结束，结束，绝对结束！

正是隆布敦长老的这句话，让他非常有信心，从没有想过放弃。在辞别隆布敦长老不久以后，长老就圆寂了。

之后，尊者继续以居士身份修行了很久才出家，由于他出家时年龄较大了，因此他想要着重于修行，否则怕时间来不及。结果正是由于太想离苦了，越修心越沉重、越修心越沉重。

尊者的寮房窗外有三座山，连绵成片、非常漂亮。有一天，他突然感慨道，看起来这三座大山并没有重量，而我的心却好沉重。于是明白说，哦，修错了。接下来，他不再执著于努力修行，仅仅只是有觉性地觉知身与心。因为那时已经不可能再“操作”什么了，心已经可以整天持续地自行觉知身心。“做”的程度已经到头，无法再增上。除了睡着以外，尊者的修行已经自动自发，无法再添加什么了。



某日，尊者教导完居士之后，觉得特别累，白天回寮房睡了一觉，因为实在太疲惫，无法起身修行，所以他就躺着抖动脚趾。由于那时的心非常放松，修行是自动自发的，于是出现一个境界——心彻底把色身扔了。尊者忽然感叹说，原来修行比之前想得简单多了。从那之后，心就只是观心，因为心已经彻底扔下色身。此后，尊者的`心一直非常轻松、愉悦。

但是之后又出现一个状况：心又开始越来越重，无论用什么方法和智慧都无法让沉重感消失，反而像背负了整座大山一样，被压得喘不过气。此时有个声音传来：你必须放弃修行，若再继续，你就死定了。尊者回答，修行到了这个程度，死就死吧。这个声音明白到，尊者即使死也不会放弃，于是又再说：死倒不可怕，可怕的是你会疯掉或残疾，给照顾你的人带来麻烦和负担。听到这里，尊者原本毫不动摇的心突然颤了一下，但他依旧很坚定。忽然间，整个重量感彻底消失了。自此，尊者的`心中有的只是愉悦、快乐、幸福、美满和圆满。



分享这个故事，是希望大家了解道与果，知道在当今的时代仍然有体证道与果的人，让我们在修行的路上不会轻言放弃和轻易气馁。

阿姜宋猜尊者

2015年9月14日（46分20秒~1小时52分08秒）





## 导向离苦的法

有觉性 以安住且中立的心 照见身心的实相

### 更多法宝链接

1. 甘露雨网站 <https://www.ganluyu.net>

最新课程信息及资源更新

2. 法谈直播平台 <https://live.iDhamma.net>

实时在线收看最新法谈直播

3. 法藏网站 <https://www.iDhamma.cn>

课程资源收录及检索

4. 微信公众号: tgcxzc

泰国解脱园寺(Wat Suan Santidham) 地址







